

## 第九堂課：母乳是孩子最好的禮物？

母乳是母親給孩子最珍貴的禮物-----“Breast is the Best” 是一句很流行的話。作為一位精神科醫生的角度，讓我說出我一些看法。

外國的研究顯示，哺育母乳有助母親減低焦慮，而突然斷奶會誘發抑鬱症。

可是，根據外國的經驗，不是人人都適合哺育母乳。例如患上抑鬱狂躁症的病人，餵母乳會令媽媽晚上睡得不好，而沒有充足的睡眠，會引起精神病復發。

此外，有些母親因為缺乏睡眠，開刀後傷口疼痛，初為人母精神緊張，甚至患上產後抑鬱，都可引至「奶水」不足，哺乳困難，力不從心。

面對不能把「最好的禮物」給孩子，怎樣是好？

### 個案分享

珍一進入我的診所，那雙「熊貓眼」簡直把我嚇了一跳。她已連續多天沒有睡得好。她告訴我因為 BB 常常哭着要吃奶，珍患上產後抑鬱，對着 BB 好像永遠「餵不飽」感到十分沮喪。珍嗚咽起來：「醫生，我對不起 BB！」「我是一個差勁的媽媽！」珍情緒低落，心中充滿自責。

珍把「餵不到母乳」等同一個「失敗的母親」。

#### 「身心健康的母親」：BB 最珍貴的禮物

這幾年來，在最常見到在餵母乳上遇到問題的，不是外國醫學期刊上說的「低教育、低收入」的婦女，而是「成功」及「完美主義」，以及是患上產後抑鬱的婦女。其中的原因應該是多元的，不過我推測其中的一個可能，是她們因為知道得多，對自己有很高的要求，對餵母乳抱着很高的期望，這些都可以引起沉重的心理壓力和強烈的焦慮感。

面對着她們，尤其是同時患上產後抑鬱症的患者，我會提醒她們其實「母乳」並不是 BB 最珍貴的禮物，「身心健康的母親」才是對孩子一生最重要和最寶貴；育兒根本是一場「馬拉松」長跑，母親若身體精神被打跨了，誰能取代她呢？究竟是「母乳」重要，還是「母親」重要？若真的母乳不足，需要餵「奶粉」輔助，也沒有什麼好內疚自責的。

我相信，每個人的體質都不同，每個人的環境都不一樣。人不是事事都能十全十因為不論餵「母乳」、「奶瓶」或是「兩者混合」，妳一定比誰都更愛孩子。

香港精神科醫學院

苗延琮醫生

電郵: [maymiao@mindpro.hk](mailto:maymiao@mindpro.hk)

原文刊載於《成報》28/9/2011